

# 男の料理教室

令和2年2月13日  
比奈知市民センター

## ◆即席ぶりちらし

材料 (4人分)

ぶり(刺し身).....	1パック(4人前)
万能ねぎ.....	8本
ご飯.....	小どんぶり4杯分
昆布茶.....	小さじ2
刻みのり.....	適宣
わさび.....	適宣
調味料=しょうゆ、酢、みりん	

[作り方]

- ① ぶりはしょうゆ大さじ4を混ぜ合わせたたれに約10分漬けておく。万能ねぎは小口切りにする。
- ② 熱いご飯をボウルにとり、昆布茶と酢80ccを加えてさっくりと混ぜ合わせる。
- ③ 器にご飯を盛り、その上にのりをたっぷりめに敷いて、①のぶりを並べる。万能ねぎを散らしてわさびをのせる。

## ◆野菜のみそ汁

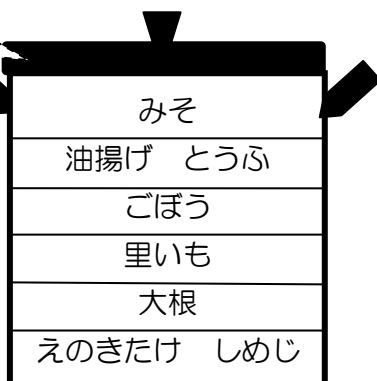
材料 (4人分)

えのきたけ...	20g	しめじ...	20g
大根.....	120g		
里いも.....	2個(100g)		
ごぼう.....	40g		
油揚げ.....	40g	とうふ.....	40g
みそ.....	60g		
水.....	3~4カップ		
細ねぎ(小口切り).....	2本分		

[作り方]

- ① えのきは根元を除いてざく切りにし、大根と油揚げは短冊切りにする。里いもは皮をむいて食べやすい大きさに切り、ごぼうはさがきにする。しめじを入れる。
- ② 鍋に図のように材料を重ね、分量の水を材料の7~8分目まで加え、ふたをして強火にかける。
- ③ よい香りがして湯気が出てきたら弱火にし、野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ④ 残りの水を加えながら味をととのえ、最後に細ねぎを加えてひと煮立ちさせる。

重ね方



## ◆大根の葉のじゃこ煮

材料 (4人分)

大根の葉……………2本分  
ちりめんじゃこ……………30g  
油揚げ……………1枚

■ごま油・塩

A { だし…カップ1/2  
しょうゆ・みりん…各大さじ1  
砂糖…小さじ1

[作り方]

- ① 大根の葉は葉先のかたい部分と根元を除き、さっと塩ゆでする。水にとり、1cm幅に刻んで水けを絞る。
- ② 油揚げはペーパータオルで油をふき、縦半分にしてせん切りにする。
- ③ フライパンにごま油大さじ2を熱し、大根の葉を炒め、じゃこ、油揚げ、Aを加えて、汁けがなくなるまで炒め煮にする。

## ◆デザート くだもの